

# 11月のおすすめメニュー(小学校11日、中学校4日) ☆三

- ・牛乳 ・ごはん
- ・カレーマーボ
- ・キャベツと茎わかめのお浸し
- ・大学芋

カレーマーボは給食の人気メニューです。いつものマーボー豆腐にカレーの風味が加わって、いい香りとともにごはんがすすみます。彩を添えるピーマンが苦手な人でも食べられるおいしさです。



## 「カレーマーボ」 (4人分)

### 【材料】

木綿豆腐	500g
豚ひき肉	100g
人参	1/2本
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1個
しょうが	ひとかけ
にんにく	ひとかけ
油	5g
砂糖	13g
醤油	23g
みそ	15g
ケチャップ	15g
カレー粉	2g
酒	8g
中華だし	少々
水	100g
片栗粉	適量

## レシピを紹介!

### (作り方)

- ① しょうが、にんにくをみじん切り、人参、玉ねぎ、ピーマンをあらみじん切りにする。
- ② 油でしょうがとにんにくを炒め、香りが出たら、ひき肉、人参、玉ねぎを入れてさらに炒める。
- ③ 中華だしと水を入れて煮立たせる。
- ④ 調味料 A とピーマンを加えて少し煮たら、さいの目切りにした豆腐を加える。
- ⑤ 味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

簡単にできるので  
家でも試してみてね!

